

# 把生活變成健康的力量： 「職能與健康促進」遠距課程研發成果

成功大學職能治療學系——張玲慧副教授 | 健康照護科學所博士生——葉心淳助教



## 課程背景

1. 大學生心理健康日漸獲關注 (Arnett et al., 2014; Healthy Minds Network, 2024; Mason et al., 2025; Zivin et al., 2009)。
2. 職能導向的生活型態介入方案 (occupation-based lifestyle programs) 能有效長期提升健康與心理安適 (well-being) (Clark et al., 2011)。

## 教學研究目的

探討「職能與健康促進」課程提升大學生健康生活勝任、身心健康及職能平衡之短期與長期效果。

## 研究方法

- 非隨機分組對照實驗設計。
- 實驗組：112下、113下學期一學分之密集課，每週100分鐘，九週遠距同步授課。
- 教學目標：
  - 提升大學生自我覺察，與提升改變動機。
  - 提升大學生生活型態調整技巧。
- 遠距課程介面範例



- 教學成效測量：
  - i. 填寫網路問卷：前後測、兩個月追蹤、六個月追蹤
  - ii. 健康生活勝任度量表，含「健康生活意願」和「生活型態調整技巧」兩次量表(葉心淳等，2025)
  - iii. 健康與生活改變測量工具：

### 心理安適

臺灣版WHO-5幸福指標量表(Lin et al., 2013)

### 自覺健康

整體自覺健康、與他人比較之健康、健康滿意

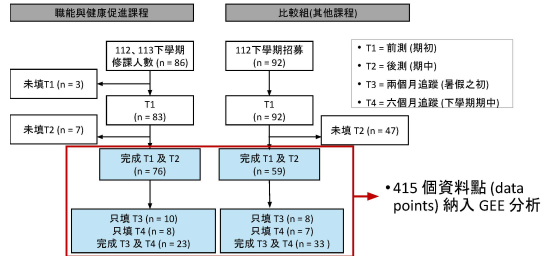
### 職能平衡

中文版職能平衡問卷(OBQ11-C) (Chen et al., 2025)

- 資料分析：SPSS，廣義估計式(Generalized estimating equations, GEE)

## 研究結果

### 參與者

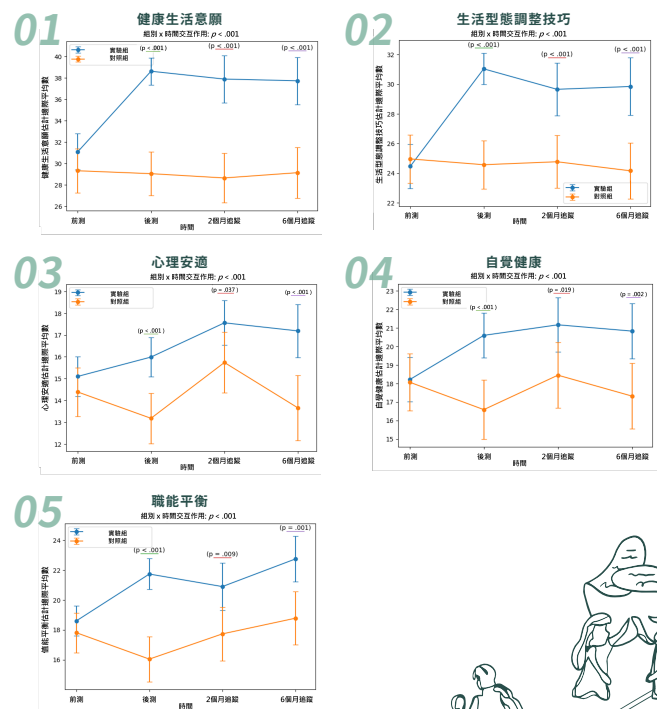


- 本課程組與對照組在參與者特徵無顯著差異。

變項	本課程 (n=76)	對照組 (n=59)	比較
性別	n %	n %	$\chi^2$ df p
男	36 47.4%	23 39.0%	.949 1 .330
女	40 52.6%	36 61.0%	
年齡 <sup>a</sup>	20.83 1.52	21.29 1.86	
學院			5.025 2 .081
文/管理/社會科學院	20 26.3%	14 23.7%	
理/工/電資學院	29 38.2%	33 55.9%	
醫學院/其他	27 35.5%	12 20.3%	
年級			1.961 1 .161
大一/大二	32 42.1%	32 54.2%	
大三/大四/大五	44 57.9%	27 45.8%	
生活型態調整技巧 <sup>a</sup>	24.49 6.63	25.03 6.49	.632
健康生活意願 <sup>a</sup>	31.08 7.47	29.24 8.11	.174
心理安適 <sup>a</sup>	15.11 4.07	14.39 4.36	.328
自覺健康 <sup>a</sup>	18.17 5.37	17.92 6.01	.795
職能平衡 <sup>a</sup>	18.61 4.40	17.85 5.15	.359

<sup>a</sup> 年齡與各量表以平均值(標準差)呈現，並使用獨立 t 檢定進行兩組比較。

- 相較於未修課學生，修課學生在課程結束時有立即與長期成效。



- 討論與結論：本遠距密集課程參考生活型態介入理論設計，雖只為期九週，但可有效提升大學生的健康生活勝任與身心健康，效果長達六個月。

### 成果：

1. 2025年大學生「健康生活勝任度量表之編製」。臺灣職能治療期刊。
2. 2023、2024年臺灣職能治療學會優良論文獎(課程可行性與成效)。
3. 國際期刊投稿(Linking College Students' Lifestyle Adjustment Skills to Psychological Well-Being: A Structural Equation Modeling Approach)